Tatjana
Gorbunova

Ravimtaimed koduapteegis

SISUKORD

Lugupeetud lugeja!
Me kõik teame juba koolipingist, et inimene on osake elusloodusest, seejuures kõrgeltorganiseeritud elutalitlusega. Igaüks saab sündides kaasa teatud kapitali, mida nimetatakse terviseks. Sõltuvalt sellest, kuidas me seda kapitali käsutame, on juba 40-50. eluaastaks näha, kas inimene peab endast lugu või ta on selle kapitaliga mõistmatult ümber käinud, hoolimata eesseisvast vanaduspõlvest.
Inimorganism on keerukas ja täpselt töötav biokeemiline laboratoorium, kus kõik elundid ja süsteemid on omavahel seotud. Peamised neist on sisenõristusnäärmed ning kesk-ja vegetatiivne närvisüsteem.
Pidev stress ja ülekoormused võivad viia kroonilise väsimuseni, kui inimene ei ole veel haige, kuid pole ka enam terve. Organism palub sel juhul abi - olla toeks ühele või teisele elundile ning kaitsta närvisüsteemi. Arstil on väga raske tuvastada, kus toimusid nihked ja kas medikamentoosne ravi on vajalik või mitte.
Haiguste ärahoidmiseks kasutatakse farmakoloogilisi preparaate haruharva, sest neil on ka mittesoovitav kõrvaltoime.
Neil juhtudel on ravimtaimedel vaieldamatud eelised. Nad toimivad aeglaselt, kuid kindlalt, aidates aegamööda taastada organismi rikutud tasakaalu.
Meie “rohelisi abilisi" on väga palju, mina olen oma fütoloogipraktikas kasutanud neid üle kahesaja.
Rahvameditsiini peensustes ei ole nii kerge orienteeruda. Selle väljaandega tahan ma tutvustada teile selle teaduse algtõdesid. Siin on kirjeldatud 32 enim kättesaadavat ja tuntumat ravimtaime. Paljusid võite te tarvitada toiduks toorena, sissetehtult või siis kuivatatult.
Kõigist kirjeldatud taimedest on ainult vereurmarohi mürgine, kuid mõnede teiste puhul kehtivad kasutamispiirangud, seda arvestamata jätta poleks mõistlik.
Kui farmakoloog ja taimravi eriteadlane soovitan ma ohutuid tõmmiste annuseid. Üldreegel on: lasta 1 supilusikatäiel üht taime või taimsegu tõmmata pooles liitris keevkuumas vees. Võib lasta tõmmata ka termoses, tõmmise sissevõtmist võib alustada 2 tunni pärast, kuid tõmmist ei ole soovitav jätta termosesse kauemaks kui 8 tunniks.
Tutvustan selle väljaande kõige mõjusamaid taimi peamiste haigusgruppide kaupa. Teisi taimi võib samuti kasutada, kuid kui abistavaid soovitud tulemuse tugevdamiseks.
Külmetuse korral - paiseleht, raudrohi, islandi samblik, nurmenukk ja pune. Seedehäirete korral - liht-naistepuna, saialill, ahtalehine põdrakanep, teekummel, piparmünt, paiseleht, hall lepp, võilill, kortsleht ja islandi samblik. Maksahaiguste korral - vesihein, liht-naistepuna, arukask, kõrvenõges, võilill, teekummel ja saialill. Kuseteehaiguste korral -kanarbik, kurgirohi, linnurohi, liht-naistepuna, paiseleht, suurmungalill, leesikas ja väike leeder. Südamele on kasulikud aedmeliss, suur mungalill, piparmünt, palderjan ja vesihein. Ainevahetust parandavad kurgirohi, liht-naistepuna, vesihein, kõrvenõges ja aedmeliss. Rahustava toimega on kanarbik, liht-naistepuna, vesihein, palderjan, pune, põldmurakas, aedmeliss, võilill ja teekummel. Ateroskleroosi ärahoidmiseks - aasristik, kortsleht, võilill, teekummel ja vesihein. Tuleb arvestada, et lahtistina toimivad aaloe, palderjan, pune, kõrvenõges, aedmeliss, kurgirohi, teekummel ja vereurmarohi. Kinnistava toimega on arukask, linnurohi, liht-naistepuna, islandi samblik, saialill, ahtalehine põdrakanep, aasristik, vaarikas, paiseleht, piparmünt, hall lepp, raudrohi ja osi.
Te võite ise valmistada enda jaoks lihtsamaid taimsegusid, kasutades selleks erinevaid ravimtaimi. Kõik taimed sobivad üksteisega ja võite neid võtta võrdseis osades.
Kui teil on vaja käsutada vereurmarohtu, siis võtke seda ainult pool annust. Talvel võib igale taimsegule lisada 1 supilusikatäie kibuvitsamarju, aga ainult sel juhul, kui teil ei ole suurenenud verehüübivus.
Kui valmistate ravimteed välispidiseks kasutamiseks, tuleb taimsegu võtta topeltkoguses.
Kui te soovite rohkem teada saada rahvameditsiinist, soovitan teile oma raamatuid: ,,Ravimtaimeatlas", kus on 330 terviseprobleemile antud pädev vastus.
Peale selle alustasin uue sarja avaldamist “Farmakoloogi nõuandeid". Selle sarja väljaandeis, kasutades Peterburi Keemia-Farmaatsiaülikooli teaduslikke uurimusi farmakoloogias, annan ma ratsionaalseid soovitusi, kuidas seostada rahvameditsiinis kasutatavaid ravivõtteid traditsioonilise medikamentoosse raviga.
Ilmunud on 2 esimest raamatut: “Ravimtaimed südame-veresoonte haiguste ärahoidmiseks ja raviks". “Ravimtaimed neeru- ja kusetee-haiguste ärahoidmiseks ja raviks".

Edu teile!

Tatjana Gorbunova, proviisor ning farmakoloogia ja taimravi aluste õppejõud



2 Aasristik

Aasristik
Trifolium pratense

Aasristik ehk teisisõnu metsik punane ristik, millest on aretatud põllukultuur - punane ristik, kasvab igal pool: puisniitudel, niitudel, karjamaadel, võsastikes, teeservadel, põllupeenardel ja elamute ümbruses. Aasristik on mitmeaastane rohttaim, tal on 2-5 tõusvat vart, noores eas on need sõlmkohtade alt karvased, hiljem hõredakarvased. Juured on tugevad, paljude külgjuurtega. Lehed on kolmetised, pealt helerohelised, punakaspruuni laiguga keskel. Alumised lehed on pikarootsulised ja moodustavad sageli kodariku, ülemised lehed lühirootsulised. Abilehed on munajad, sulglehekesed äraspidimunajad või elliptilised. Õisikuid on 1 või 2, õietupp on karvane, hele- või tumepunased, vahel ka lillakad ja väga harva valged õied moodustavad tiheda nuti. Aasristik õitseb juunist septembrini.

Ravimina kasutatakse aasristiku õisi koos ülemiste lehtedega. Neid kogutakse õitsemise algul ja kuivatatakse kohe varjus, katusealuses või kuivatis temperatuuril 60-70 °C, kusjuures tuleb vältida ülekuivatamist, sest droog kaotab siis oma ravitoime. Säilitatakse kumises nõus 1 aasta. Mõnel juhul kogutakse ka juuri, mida kuivatatakse tavalisel viisil.

Taime erinevaist osadest tehtud preparaatidel on rögalahtistav, kuse- ja sapieritust ergutav, põletiku-, ateroskleroosi- ja kasvajavastane, verejooksu peatav, valuvaigistav ja haavu parandav toime.

Neid võetakse sisse kehvveresuse, valuliku menstruatsiooni, kusepõiepõletiku, emaka verejooksu, bronhiidi, bronhiaalastma ja hingelduse puhul, samuti ateroskleroosi ärahoidmiseks. Nendega tehakse vanne rahhiiti põdevatele lastele. Juuretõmmist kasutatakse munasarjapõletiku ja kasvajate ravimiseks. Värskeid puruksmuljutud lehti tarvitatakse välispidiselt verejooksu peatamiseks, haavadele, mädakoldeile ja põletuskohtadele panemiseks, aga ka reumaatiliste valude puhul. Värske mahl on sõrme mädapõletiku, nahatuberkuloosi, kõrva- ja silmapõletiku mõjus ravivahend.

Suurtes annustes tarvitamine võib põhjustada menstruatsiooni ära jäämist ja meestel impotentsust.



4 Ahtalehine põdrakanep

Ahtalehine põdrakanep
Chamaenerium angustifolium

Ahtalehine põdrakanep kasvab hõredais metsades, raiesmikel, põlendikel, nõmmedel ja metsaservadel. Ta on hea meetaim.
Põdrakanep on mitmeaastane rohttaim, mis kasvab 25-150 cm pikkuseks. Vars on paljas, ruljas, väheoksine või lihtne. Pikad, kitsad lehed on pealt tumerohelised, alt sinakasrohelised, rootsutud või lühikese rootsuga. Lillakaspurpursed, mõnikord ka kahvaturoosad või isegi valged õied asuvad pikas tipmises kobaras. Põdrakanep õitseb juunist augustini. Vili on rohkete seemnetega neljaks pragunev kuni 8 cm pikkune kupar.
Ravimina kasutatakse ürti ja lehti, mõnel juhul ka juuri. Ürti kogutakse juulist septembrini kuiva ilmaga. Kuivatatakse pööningul või varikatuse all. Juuri kogutakse sügisel ja kuivatatakse tavalisel viisil.
Noored juured on magusad ja neid süüakse, röstituna võib neid kasutada kohvi asemel. Lehtedest keedetakse teed.
Põdrakanepi preparaatidel on põletiku- ja krambivastane, kattev, rahustav ja uinutav toime, neid kasutatakse ka kasvajate raviks.
Neid preparaate võetakse sisse kõhulahtisusega enterokoliidi, kroonilise gastriidi, koliidi, mao ja kaksteistsõrmiku haavandtõve, prostatiidi, unetuse ja peavalu korral, aga ka rahustina südameveresoonehaiguste korral.
Välispidiselt tarvitatakse neid loputamiseks ja kompresside tegemiseks angiini, skrofuloosi, furunkulite ja haavade korral.

Arukask

Betula pendula

Arukask on laialt levinud Euroopa metsavööndis. Kasvab puis- ja aruniitudel, segametsades, teeäärtel ja kuivemal pinnasel saludena – kaasikutena. Parkides ja majaõuedes kasvatatakse teda paljude aedvormidena. Arukask on kas puu või põõsas.



Arukask

Betula pendula

Arukask on laialt levinud Euroopa metsavööndis. Kasvab puis- ja aruniitudel, segametsades, teeäärtel ja kuivemal pinnasel saludena-kaasikutena. Parkides ja majaõuedes kasvatatakse teda paljude aedvormidena. Arukask on kas puu või põõsas.

See kaseliste sugukonda kuuluv puu võib kasvada kuni 25 m kõrguseks. Noorte arukaskede koor on pruun. Täiskasvanud arukase valge koor on kaetud mustade täpikestega, vanemate puude tüve alumine osa on kaetud korbatanud koorega, mida läbivad ülalt alla sügavad rõmed. Oksad ripuvad pikkade peenikeste väätidena ja on kaetud väikeste vahatäpikestega. Lehed on kolmnurkselt rombjad, terava tipuga, paljad, nahkjad, tumerohelised, noored lehed on kleepuvad. Munajad või koonilised pungad on 3-5 mm pikad ja 2-5 mm jämedad, terava tipuga ning kaetud läikiva, vahase, tavaliselt kleepuva kattekihiga. Isasõied asuvad 5-6 cm pikkustes rippuvates urbades. Vili on piklik kahe tiivaga pähklike, ühes urvas võib neid olla kuni 500. Arukask õitseb mais-juunis, viljad valmivad augustis-septembris. Arukask elab kuni 150 aasta vanuseks.

Meditsiinis tarvitatakse arukase pungi, lehti, koort, puitu, mahla ja fütopatoloogilist parasiitseent, elava kase tüvel tekkivat mügarlikku moodustist- kasekäsna. Kasepungi kogutakse talvise raie ajal või varakevadel pungade paisumise ajal. Pungadega oksad saetakse ära ja seotakse kimpudeks (luudadeks) ning kuivatatakse õhu käes või kuivatis temperatuuril 25-3 0°C. Kuivanud okstelt kolgitakse või roobitsetakse pungad maha. Kuivanud pungad peavad olema tumepruuni värvusega, läikiva pinna, meeldiva lõhnaja mõrkja maitsega. Noori lehti korjatakse kevadel (mais-juunis) kuiva ilmaga. Kuivatatakse varjualuses tavalisel viisil. Pungi ja lehti säilitatakse riide- või paberkottides 2 aastat. Kasemahla kogutakse varakevadel enne lehtede puhkemist. Pungapreparaadid on tugevad kuseeritid, neil on ka higistamist ja sapieritust ergutav toime. Neid tarvitatakse gastriidi, mao haavandtõve, reumatismi ja podagra, aga ka kui verd puhastavat vahendit nahahaiguste korral. Lehtedel on põletikuvastane, desinfitseeriv ja sapieritust ergutav toime. Lehed on kuseeritina pungadest nõrgema toimega, kuid neis ei ole vaiku, mistõttu nad ei ärrita ka neerusid. Lehepreparaate võetakse sisse sapipõiepõletiku ravimiseks. Välispidiselt tarvitatakse neid mädaste nahapõletike, ekseemi, tursete, liigesevalude ja reumaatiliste kahjustuste korral.

Eesti rahvameditsiinis tarvitati pungade või noorte lehtede piiritustõmmist jooksvarohuna pealemäärimiseks ja kopsurohuna sissevõtmiseks. Põiehaiguse korral joodi pungateed, sammaspoole peale pandi tohtu, kasvajate raviks kasutati kasekäsna. Tuulepesaga (parasiitseente või kahjurite poolt põhjustatud ebanormaalse kasvu tulemusena tekkinud oksapõimikut) tarvitati „tuulehaiguste" - tuulerõugete, lööbe jm. raviks. Saunas viheldi peamiselt kasevihaga, kasemahla joomisest saadi abi podagra ja hingamisteede põletike vastu.



8 Harilik kortsleht

Harilik kortsleht
Alchemilla vulgaris

Harilikku kortslehte kui mingit konkreetset taime pole olemas, see oli varem kõigi kortsleheliikide kui ühe kollektiivliigi nimetus. Eestis kasvab kõige rohkem karjus-kortslehte, tavalised on teravahõlmine, väike ja küüt-kortsleht, ilutaimena kasvatatakse ka alpi-kortslehte. Kortslehed kasvavad kõikjal: puis- ja aruniitudel, võsastikes, loodudel ja teeservadel, kraavikallastel ja põllupeenardel. Need on mitmeaastased rohttaimed, mis kasvavad kuni 30 cm kõrguseks. Enamasti on neil tugev, roomav juurikas. Vars on püstine või kõrgelt longus. Lehed on sõrmhõlmised, leherootsuga liitunud suurte abilehtedega. Lehed on lehtrikujulised, kuhu hommikuks koguneb kastepiisku. Keskajal peeti seda taevaveeks, mille abil alkeemikud püüdsid kulda valmistada ja Tarkade Kivi leida (taime perekonnanimi tuleneb sõnast alchymia - alkeemia). Eesti rahvapärimused seostavad kortslehte igavese noorusega. Kollakasrohelised, neljased, ilma kroonlehtedeta õied on mõlemasugulised ja moodustavad kännasja pöörise. Kortslehed õitsevad maist septembrini, tavaliselt juunis-juulis, mõned liigid ka mais-juunis. Vili on lapik pähklike, mis valmib juulist-septembrini. Mõned rahvad tarvitavad kortslehe lehti ja noori võsusid toiduks. Sööda- ja heintaimena tõstab ta lehmade piimaandi.

Ravimina kasutatakse ürti. Seda kogutakse õitsemise ajal ilusa ilmaga. Kogutu seotakse kohedaiks kimpudeks ja kuivatatakse varikatuse all, pööningul või kuivatis temperatuuril 45-60 °C. Säilitatakse puu- või klaasnõus kuni 2 aastat

Eesti rahvameditsiinis on kortslehte kasutatud rohkesti, sellele viitavad rahvapärased nimetused: üheksaväeline, üheksamavägine, pasarohi, luu-tõberohi jt.

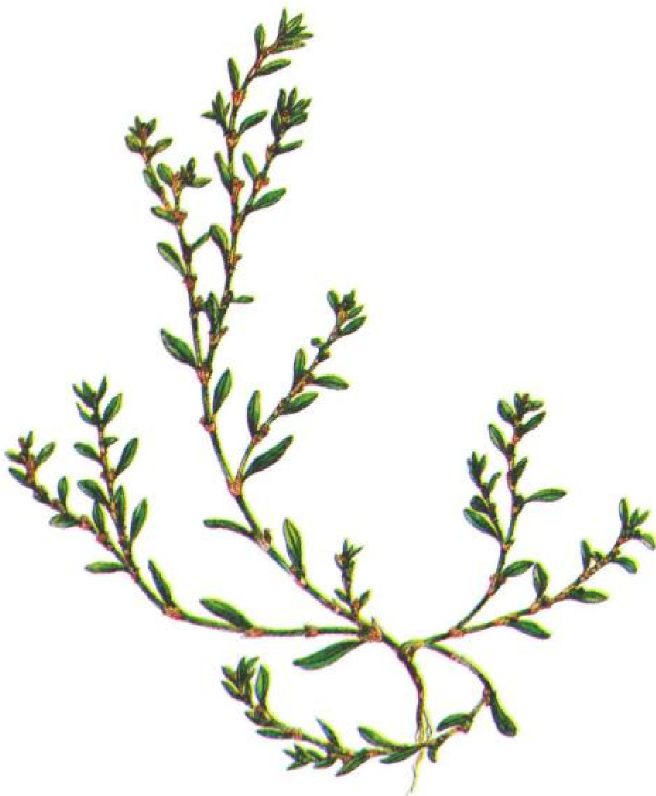
Kortslehepreparaatidel on kootav, põletikuvastane, antiseptiline, rahustav, verejooksu peatav, kuseeritust ergutav, rögalahtistav ja haavu parandav toime. Need ergutavad mao talitlust ja piimaeritust rinnaga toitvatel naistel ning kolesterooli teket. Neid võetakse sisse kõhulahtisuse, düsenteeria, kopsu-, peensoole-, neeru- ja põiepõletiku, loiu soolte peristaltika, maohaavandite, seedeelundite voolmete, tursete, ülemiste hingamisteede haiguste, bronhiidi, kopsutuberkuloosi, ülirohke menstruatsiooni, verejooksu, kehvveresuse, ateroskleroosi ja reumatismi puhul. Tõmmist tõmmatakse ninna ägeda nohu ja ninaverejooksu korral. Seda on soovitav kasutada surveloputuseks valge-vooluse, ülirohke menstruatsiooni ja emakaverejooksude puhul. Leheputru pannakse haavadele, furunkulitele ja põletikulistele kohtadele.



10 Harilik kurgirohi

Harilik kurgirohi
Borago officinalis

Kurgirohtu kasvatatakse aedades ilutaimena, harva leitakse teda metsistunult jäätmaal või põllul kasvamas. Meeldiva kurgilõhna pärast tarvitatakse teda ka varakevadise lauarohelisena.
See on kaheaastane 20-60 cm kõrguseks kasvav taim. Tugev, karedakarvane püstine vars on harunenud, lihavad alumised lehed on elliptilised või ovaalsed, ülemised lehed on rootsuta ja munajassüstjad. Kurgirohi õitseb juunis-juulis, helesinised, harva roosakad õied moodustavad õisiku. Vili on ruljas või ovaalne tumepruun pähklike.
Värsketel lehtedel on kurgilõhn ja neid võib kasutada salateis.
Ravimina kasutatakse ürti. See lõigatakse ära õitsemise ajal päris maapinna lähedalt ja eemaldatakse riknenud alumised lehed. Kuivatatakse õhukese kihina päikese käes või hästi tuulutatavas ruumis.
Kurgirohupreparaatidel on rahustav, kuse- ja higieritust ergutav, lahtistav, kootav ning ainevahetust reguleeriv toime.
Neid võetakse sisse liigesereumatismi, liigese- ja lihasevalu, podagra, tursete, neeru- ja kuseteede põletiku, sapi- ja põiekivide, suurenenud erutuvuse, südame-neuroosi, hirmutunde ja unetuse korral. Välispidiselt tarvitatakse neid nahahaiguste ravimiseks.



12 *Harilik linnurohi*

Harilik linnurohi
Polygonum aviculare

Harilik linnurohi kasvab umbrohuna õuedel, teedel, tänavatel, põlluservadel ja karjamaadel. Ta on tallamiskindel taim.

See üheaastane rohttaim kasvab 5-40 cm pikkuseks. Vars on kas tõusev või lamav, harva püstine, harunenud. Lühirootsulised, kuni 2 cm pikkused lehed on susijad või elliptilised, hallikad või sinakasrohelised. Väiksed, lühiraolised, rohe-kasvalged või roosad õied paiknevad 1-5 kaupa lehekaenaldes, õiekate on 5 tipmega. Linnurohi õitseb maist septembrini. Vili on mustjaspruun kolmekandiline pähklike.

Ravimina kasutatakse taime maapealset osa - ürti. Seda kogutakse õitsemise ajal, praktiliselt kogu suve läbi kuiva ilmaga. Ei ole soovitav koguda taime tugevasti reostunud paikadest ja loomade karjatamiskohtadest. Kogutu kuivatatakse tuulutatavas ruumis, hea tuuletõmbega pööningul, õhu käes varjus või kuivatis temperatuuril 50-60 °C. Kuivatatav kiht tuleb 2-3 korda ringi keerata. Droog on kuiv, kui varred on murdumishaprad. Säilitataks riide- või paberkotis 3 aastat.

Hariliku linnurohu preparaatidel on kootav, verejooksu peatav, antimikroobne, põletiku- ja nugilistevastane ning kuseeritust ergutav toime, need alandavad vererõhku, kiirendavad haavade paranemist, tugevdavad immuniteeti, suurendavad naatriumi ja kloori eritumist organismist ning vähendavad mineraalsoolade kristalliseerumist kuseteedes.

Neid võetakse sisse kuseteede krooniliste haiguste korral, eriti siis, kui sellega kaasnevad mineraalainevahetuse häired, samuti gastriidi ja soolepõletiku, mao ja kaksteistsõrmiku haavandtõve puhul, põiekivitõve algstaadiumis ja pärast kivide eemaldamist, aga ka maksahaiguste, tuberkuloosi kompleksravi, malaaria ning hemorroidaalsete ja emakaverejooksude raviks.

Välispidiselt tarvitatakse neid nahahaiguste, haavade, haavandite ja põrutuste raviks.



14 Harilik palderjan

Harilik palderjan

Valeriana officinalis

Palderjan kasvab pea igas kliimavööndis, välja arvatud kõrbe- ja arktilised alad. Eestis kasvab ta soistel niitudel, lodudel, võsastikes ning jõe- ja kraavikaldail. Ta on kõrgesti kultiveeritav, seemnete abil paljundatav ravimtaim.

Palderjan on mitmeaastane rohttaim ja võib kasvada kuni 1,5 m kõrguseks. Vars on püstine, vaoline, ülemises osas harunev. Juurikas on vertikaalne, lühike, ruljas, tihti lühikeste võsunditega. Juurikas ja juured moodustavad tiheda kimbu. Lehed on paaritusulgjad, 5-23 sulglehekest on munajast kuni lineaalsüstjateni, terveservalised võijämedahambalised. Palderjan õitseb juunist septembrini. Väikesed, hästi lõhnavad, valged või roosakad õied on koondunud ebasarikaiks.

Ravimina kasutatakse juurikat koos juurtega. Need kaevatakse välja septembris-oktoobris, kui seemned on juba lendunud, kuid varred on veel alles, sest muidu on taime raske ära tunda. Muld raputatakse küljest ja maapealne osa lõigatakse võimalikult juurika lähedalt maha. Juurikad pestakse vees puhtaks ja jäetakse 10-15 cm paksuse kihina paariks-kolmeks päevaks seisma. Seejärel kuivatatakse varjus 2-3 cm paksuse kihina temperatuuril mitte üle 35 °C. Tuleb hoiduda ülekuivatamisest, sest siis muutub juurikas liighapraks. Aeglaselt kuivatades saab lõhnavama ja bioloogiliselt aktiivsema ravimi. Juurikaid tuleb hoida kasside eest, kes neid meelsasti närivad ja ka laiali tassivad. Säilitamisaeg on 3 aastat.

Palderjan tugevdab pidurdusprotsesse, vähendab kesknärvisüsteemi erutuvust, lõdvestab siseelundite silelihaseid spasmi korral, laiendab südame veresooni ja alandab vererõhku.

Palderjanipreparaate tarvitatakse unetuse, erutuse, neurooside, epilepsia, krampide, närvivapustuse ja raskete psüühiliste traumade, südame veresoonte spasmide, migreeni, kõhukinnisuse, mao- ja soolespasmide puhul, aga ka klimakteeriumi ajal ning kilpnäärme liigtalitlusest tingitud erutuvuse ja südametegevuse kiirenemise korral.

Palderjani tarvitamisega peavad olema ettevaatlikud need, kelle töö nõuab tähelepanu, samuti enterokoliidi ja sapikivitõve põdejad.

Pikaajalise tarvitamise korral võib tekkida unisus, rõhutud meeleolu ja töövõime langus.



16 Harilik pärn ehk lõhmus ehk niinepuu

Harilik pärn ehk lõhmus ehk niinepuu
Tuia cordata
Harilik pärn kasvab sega- ja lehtmetsades, puisniitudel ning ilupuuna elamute ümbruses ja parkides. Pärn on suurepärane meetaim.
See on suur, sirge tüve ja laia krooniga heitlehine puu, mis võib kasvada kuni 25 m kõrguseks. Vanade puude koor on vaoline, noorte puude koor on hallikas-roheline ja sile, noored võrsed on punakad või pruunid. Lehed on vahelduvad, südajad, tipust teritunud, peenehambalise servaga, pealt tume-, alt sinakasrohelised. Valkjaskollased õied moodustavad püstja õisiku. Pärn õitseb juulis-augustis. Vili on pealt sile pähklike, mis variseb koos suure kattelehega.
Ravimina kasutatakse õisi koos kattelehega. Kogutakse asja puhkenud, täiesti värskeid õisi. Hiljem kogutud õitel ei ole raviomadusi. Ilusate, soojade ilmadega saab õisi koguda 10 päeva, jahedamate ilmadega 15 päeva jooksul. Kogutud õied tuleb kohe kuivatada varikatuse all, hästi tuulutatavas ruumis või kuivatis temperatuuril 40-50 °C. Päikese käes õisi kuivatada ei tohi. Droog on kuivanud, kui õieraod on muutunud murduvhapraks, droogil on meeldiv lõhn ja kergelt kootav, magus maitse. Säilitatakse puunõus 2 aastat.
Pärnaõiepreparaatidel on rahustav, valuvaigistav, sapi- ja kuseeritust ergutav, higileajav, rögalahtistav, mikroobi- ja põletikuvastane ja pehmendav toime, need ergutavad mao talitlust ja vähendavad vere viskoossust.
Neid võetakse sisse suurenenud erutuvuse, krampide, külmetuse, köha, unetuse, neeru- ja maksahaiguste, kõrgvererõhutõve ja laste nakkushaiguste raviks. Neid tarvitatakse abivahendina higistama ajamiseks gripi ja ägeda bronhiidi korral. Angiini ja teiste suukoopapõletike puhul kuristatakse nendega või loputatakse suud. Kui nendega pesta nägu, muutub näonahk elastsemaks. Kurnamata tõmmisest (koos õitega), samuti noortest lehtedest ja pungadest tehakse kompresse päraku veenikomude põletiku, rinnanäärmepõletiku, reumatismi, podagra ja põletushaavade puhul. Pärnaõietee pärnaõiemeega on üks paremaid rohuteesid ja ammutuntud rahvaravim. Noori lehti võib kasutada ka kevadiste vitamiinsalatite valmistamiseks, mis on väga kasulik südame isheemiatõve korral.



18 *Harilik pune*

Harilik pune
Origanum vulgare

Harilik pune kasvab kuivades metsades ja võsastikes, teeservadel, puis-aru-niitudel, metsaseljakutel ning raiesmikel. Paljundatakse seemnete ja põõsa jagamise teel.
See on mitmeaastane 20-50 cm kõrgune, tugeva aromaatse lõhnaga rohttaim. Vars on püstine, ruljas, ladvas karvane ja ülalt oksine. Juurikas on roomav ja harunev. Lühikarvased või peaaegu paljad lehed on piklik-munajad, nõrgalt hambulised või terveservalised. Väiksed õied on võidunud-helepunased ja moodustavad pikliku või pealt lameda pöörise. Pune õitseb juulist septembrini. Viljad valmivad augustist oktoobrini.
Ravimiks on pune lehistunud, õitsev ürt. Lõigatakse ära 20 cm pikkune ladvaosa ja laotatakse 5-7 cm paksuse kihina paberile või riidele. Kuivatatakse hästi tuulutatavas ruumis või varikatuse all, taimi aeg-ajalt pöörates. Seejärel hõõrutakse lehed ja õied varte küljest lahti. Droogil on tugev aromaatne lõhn ja mõrkjas-vürtsine, kergelt kootav maitse.
Säilitatakse suletud klaasnõus 3 aastat.
Punepreparaatidel on rahustav, põletikuvastane, antimikroobne, valuvaigistav, sapi- ja kuseeritust ergutav ning rögalahtistav toime. Need ergutavad seedenäärmete talitlust, soolte peristaltikat ja tõstavad emaka silelihaste toonust.
Punapreparaate võetakse sisse soolelõtvuse ja soolepõletiku, ala-happesusega gastriidi, kõhukinnisuse, kõhugaaside, bronhiidi, külmetuse, kõrgvererõhutõve, suurenenud erutuvuse ja unetuse korral.
Välispidiselt kasutatakse neid mädaste nahahaiguste ja diateesi raviks, aga ka haavade kinnikasvamise kiirendamiseks.
Meestel ei ole soovitav punepreparaate suurtes annustes sisse võtta, kuna siis võib tekkida impotentsus.



20 Harilik raudrohi

Harilik raudrohi
Achillea millefolium

Harilik raudrohi kasvab niitudel, puisniitudel, karjamaadel, loodudel, teeservadel, põllupeenardel jm. Roosaõielist teisendit kasvatatakse ka ilutaimena. See on mitmeaastane rohttaim, mille püstine vars on 20-70 cm kõrgune. Juurikas on roomav ja maasiseste võsunditega. Kaheli- või kolmelisulglõhised lehed on noorelt villased, vananedes veidi karvased, kahe- kuni viielõhesed sulglehekesed on piklikud. Valgete keelõitega korvõisikud moodustavad liitkännasõisiku. Putkõied on kollakasvalged. Raudrohi õitseb juulist oktoobrini.

Ravimina kasutatakse ürti ja õisi. Ürti kogutakse õitsemise ajal ilusa ilmaga, lõigates ära kuni 15 cm pikkuse ladvaosa. Kogutu kuivatatakse kiiresti õhu käes vilus või hästi tuulutatavas ruumis. Ilusa ilmaga kulub kuivamiseks 5 kuni 7 päeva. Kuivatada võib ka kuivatis temperatuuril 40-50 °C. Võib koguda ka ainult õisikuid. Säilitatakse klaas- või puunõus 2 aastat.

Raudrohupreparaatidel on põletiku- ja allergiavastane, bakteritsiidne, haavu parandav ja verejooksu peatav toime. Need tugevdavad emaka kokkutõmbeid.

Neid võetakse sisse emaka-, soole-, kopsu- ja hemorroidaalse verejooksu korral, välispidiselt tarvitatakse nina-, igeme- ja haavaverejooksu puhul, nahahaiguste, põletuse, haavandite, furunkulite, nahatuberkuloosi ja ohtra juuste väljalangemise korral. Raudrohul on soole ning kuse- ja sapiteede silelihaseid lõdvestav, sapieritust suurendav, kõhugaase vähendav, vererõhku alandav, söögiisu äratav ning ainevahetust ja menstruatsiooni korrastav toime. Raudrohu-preparaadid hoiavad ära neerukivi, suurendavad piimaeritust ja panevad higistama.

Raudrohi on vastunäidustatud (välja arvatud segudes) trombisoodumuse ja ülihappesusega gastriidi korral.



Harilik saialill

Calendula officinalis

Saialill pärineb Lõuna-Euroopast, Eestis kasvatatakse teda ilutaimena aedades. Metsistub kergesti.

See on üheaastane rohttaim. Vars on püstine, harunenud, kergelt udemeline ja sageli üleni lehistunud. Alumised lehed on mõlajad, pika rootsuga ja teritunud tipuga, ülemised lehed on piklikud või äraspidisüstjad, lühirootsulised või rootsuta. Õied on ruugeed või kuldkollased, moodustades pikaraolise korvõisiku. Saialill õitseb juunist septembrini. Vili on kringeljalt kõverdunud seemnis, mis valmib vastavalt sellele, millal taim on ära õitsenud.

Ravimina kasutatakse saialille õisi, mida kogutakse suve läbi. Tarvitatakse õieraota või 3 cm pikkuse raoga õisikut, kogutakse siis, kui vähemalt pooled õied on avanenud. Korje vahe võib olla 2-5 päeva. Droog tuleb kohe kuivatada kas pööningul või varikatuse all õhukese kihina laiali laotatult ja tihti segades. Kuivatis kuivatades ei tohi temperatuur ületada 40-45 °C. Kuivatamise võib lõpetada siis, kui õisik kõrgesti pudeneb. Säilitatakse plekknõus l aasta.

Saialillepreparaatidel on mikroobi-, põletiku- ja sügelemisvastane, haavu parandav, kootav, verdpuhastav, rahustav, hüpotensiivne, spasmolüütiline, sapieritust ergutav, dermatooniline ja valuvaigistav toime.

Neid võetakse sisse gastriidi, mao ja kaksteistsõrmiku haavandtõve, koliidi, enterokoliidi, maksa- ja sapipõiehaiguste puhul, kõrgvererõhutõve algstaadiumis, eriti kliimaksi ajal ja südame arütmiat põhjustavate südamehaiguste raviks.

Need suurendavad organismi vastupanuvõimet mitmesuguste ekstremaalsete toimete vastu.

Välispidiselt tarvitatakse neid lõikehaavade, mädanevate ja halvasti paranevate haavade, põletuste, seborröa, lamatiste, fistulite, külmumise, emakakaela erosiooni, kolpiidi, proktiidi, paraproktiidi, angiini, parodontoosi, igemete veritsemise, imikute suuvalge ja mitmesuguste nahahaiguste puhul.



24 *Harilik vaarikas ehk vabarn*

Harilik vaarikas ehk vabarn
Rubus idaeus

Vaarikas kasvab Eestis kõikjal: metsades, metsaservadel, puisniitudel ja oma meeliskasvukohal - raiesmikel.

See on kaheaastane põõsastaim, mis kasvab kuni 3 m kõrguseks. Juurikas on mitmeaastane. Vars ja juurevõsud on ümmargused, valkjas koor on kaetud vahakirmega ja hõredate naaskelogadega. Sulgjad lehed on 3-5 munaja sulg-lehekesega, pealt tumerohelised, alt valgeviltjad. Valged longus õied moodustavad hõreda kobara või pöörise. Vaarikas õitseb mais-juunis. Punane, harva kollane või valkjas, maitsev, marjaks kutsutav lihakas koguvili valmib juulis. Vaarikas kannab rikkalikku saaki iga 3-4 aasta tagant.

Ravimina kasutatakse vilju ja lehti, mõnikord ka juuri. Marju korjatakse kuiva ilmaga, valminud marjad eralduvad kõrgesti õiepõhjast. Pärast lühiajalist närvutamist päikese käes kuivatatakse neid kas päikese kätte õhukese kihina laiali laotatult või kuivatis temperatuuril 50-60 °C. Kuivanud droogist eemaldatakse mustaks tõmbunud marjad. Lehti kuivatatakse varikatuse all, pööningul või kuivatis. Juured pestakse puhtaks ja kuivatatakse sama moodi kui marju. Säilitatakse koti sees või puunõus 2 aastat.

Vaarikapreparaatidel on kuseeritust ergutav, verejooksu peatav, palavikku alandav, higileajav, kootav, skleroosivastane, haavu parandav, antibakteriaalne ja valuvaigistav toime. Need alandavad vere suhkrusisaldust.

Neid preparaate võetakse sisse külmetuse, kopsupõletiku, seedeelundite haiguste (kui nendega kaasneb oksendamine, põletik või verejooks), kõhulahtisuse, kehvveresuse, kroonilise reumatismi, suhkrutõve, leetrite, neurasteenia ja krooniliste nakkushaiguste korral.

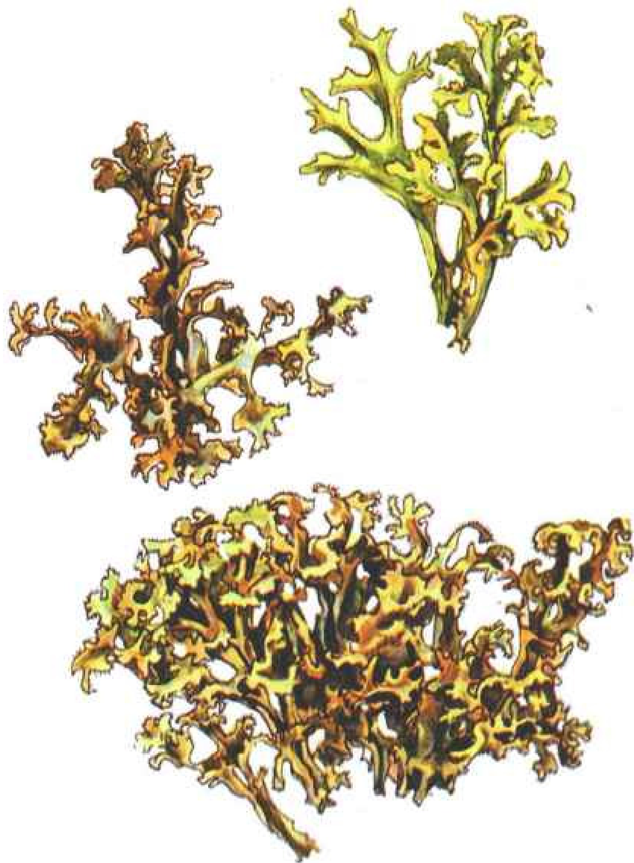
Välispidiselt tarvitatakse neid mähiste tegemiseks ekseemi, roosi ja rasutäppide puhul.

Marjad on vastunäidustatud podagra- ja nefriidihaigetel.


26 Harilik võilill

Harilik võilill
Taraxacum officinale

Harilik võilill kasvab kiiresti paljuneva umbrohuna kõikjal, eriti elamute ümbruses, aga ka tarade ääres, niitudel, võsastikes, metsaservadel ja mujal.
See on mitmeaastane rohttaim, mille püstine, seest õõnes ja piimamahla eritav õisikuvarb võib kasvada kuni 30 cm kõrguseks. Püstine, jäme, lihav juur tungib sügavale maa sisse. Juurmised lehed asetsevad kodarikuna. Rohked kollased õied moodustavad suhteliselt suure korvõisiku. Võilill õitseb maist septembrini. Vili on hallikaspruun seeme pika noka ja pikkade lendkarvadega.
Ravimina kasutatakse juuri ja ürti. Juuri kogutakse sügisel või varakevadel enne lehtede kasvamist. Juur puhastatakse mullast, lõigatakse ära maapealne osa ja külgjuured, pestakse külma veega, lõigatakse tükkideks ja pannakse mõneks päevaks närbuma. Kuivatatakse hästi tuulutatavas ruumis või kuivatis temperatuuril 40-50 °C. Kuivanud juured on väljastpoolt hele- või tumepruunid, ilma lõhnataja mõrkja maitsega. Sissevõtmiseks mõeldud juured lastakse läbi hakklihamasina, pannakse 3-5 cm paksuse kihina pannile ja kuivatatakse veel kord, et need ei kleepuks kämpudeks. Säilitamisaeg on 5 aastat. Lehti kogutakse õitsemise ajal, närvutatakse õhu käes ning kuivatatakse hästi tuulutatavas ruumis või kuivatis. Säilitatakse tihedalt suletud klaas- või puunõus 2 aastat.
Lehtedel ja juurtel on higileajav, kuse- ja sapieritust ergutav, rahustav, rögalahtistav, allergia-, skleroosi- ja nugilistevastane, palavikku alandav ja lahtistav toime. Nad tekitavad söögiisu, parandavad naha üldist seisundit ning ergutavad piimaeritust rinnaga toitvatel naistel.
Võililleprepaaratidega ravitakse alahappesusega gastriiti, neid võetakse sisse kui mõruainet isu äratamiseks, kui nõrka lahtistit kõhukinnisuse korral, kui sapieritit maksa- ja sapipõiehaiguste puhul, kui rahustavat vahendit ning kui kuseeritit neeruvoolmete ja podagra puhul.
Rahvameditsiinis võetakse juuretõmmist, mõnel juhul ka juurelehetõmmist sisse furunkuloosi, vistrike, nahalööbe ja teiste ainevahetushäirete puhul.
Võilillemahlal on üldtugevdav toime, seda on kasulik tarvitada alahappesusega gastriidi korral. Mahl leevendab ka podagrahaige liigesevalusid. Võilille piimmahlaga määritakse konnasilmi ja soolatüükaid.



Islandi käekõrv ehk islandi samblik

Cetraria islandica

Islandi käokõrv ehk islandi samblik kasvab liivastel nõmme- ja palumännikuis ning liivikuil.

See põõsassamblike perekonda kuuluv taim kasvab 5-15 cm kõrguseks. Tema rakis (või ka tallus, nii nimetatakse varreks, juurteks ja lehtedeks jagunemata taimekeha), on põõsjas, lehtjas, püstjas või tõusev. Pealt on ta pruun, oliivroheline või hallikasroheline, tihti veripunaste täppidega, alt on ta helehall. Taime hõlmad on torujalt üles käändunud, nende servadel on viljakehad, milles asuvad spoorid. Käekõrv paljuneb spooride kaudu või vegetatiivselt.

Ravimina kasutatakse maapealset osa. Seda kogutakse suvel käsitsi, puhastatakse mullast ja prügist ning kuivatatakse päikese käes või kuivatis. Pärast kuivatamist tuleb droog veel kord puhastada. Säilitatakse koti sees või puunõus 2 aastat.

Ikalduse korral lisati seda samblikku Soomes ja teistes Skandinaaviamaades leivajahule. Hüdrolüüsimisega saab islandi sambliku 100 kg kuivmassist 70 kg glükoosi.

Islandi sambliku preparaatidel on põletiku- ja mikroobivastane, lahtistav, sapieritust ergutav ja haavu parandav toime. Peenestatud samblikust saab keetes paksu sültja massi, mis sisse võttes suurendab maomahla eritust, reguleerib seedetegevust ja on heade käivate omadustega, mistõttu seda kasutatakse kõhulahtisuse ja kroonilise kõhukinnisuse raviks. Kroonilise kõhukinnisuse raviefekt on suurem, kui samblikku enne ei leotata.

Islandi sambliku tõmmist võetakse sisse tuberkuloosi, kopsupõletiku, läkaköha ja kroonilise bronhiidi korral. Mädaseid haavu, löövet, põletushaavu ja furunkuleid ravitakse tõmmisest tehtud mähistega ja pesemise teel.

Ettevaatust, samblikutõmmist ei tohiks tarvitada ülihappese gastriidi korral (segudes aga võib).



30 Kanarbik

Kanarbik
Calluna vulgaris

Kanarbik kasvab liivikutel, rabadel, rabastuvates ja kuivades nõmmemetsades. Kanarbik on väga hea meetaim. Kanarbik on igihaljas taim, mis kasvab 20-60 cm kõrguseks. Kitsad lehed on lineaalsüstjad, peaaegu kolmekandilised. Kanarbik õitseb ohtralt juunist hilissügiseni, väiksed lillakasroosad, harva valged õied moodustavad okste otstes ühekülgse kobara. Vili on nahkjas kupar, mis valmib augustis.

Ravimina kasutatakse lehti ja õisi, mida kogutakse õitsemise ajal, murdes või lõigates ära õitsvad ladvad. Kuivatatakse õhukese kihina paberile või riidele laialilaotatuna varjus või varikatuse all, tihti kihti ümber pöörates. Säilitatakse karbis või klaasnõus l aasta.

Kanarbikupreparaatidel on rahustav, uinutav, kuseeritust ergutav, rögalahtistav, verejooksu peatav, põletikuvastane, antimikroobne, kootav, haavu parandav ja maohapet neutraliseeriv toime.

Neid võetakse sisse põiepõletiku, sh. mädase põiepõletiku, kõrge palaviku, diabeedi, ateroskleroosi, tuberkuloosi, kuiva köha, neeruvaagnapõletiku, maksa-, sapiteede-ja kõhunäärmehaiguste, ülihappesusega gastriidi, koliidi, enterokoliidi, radikuliidi, suurenenud erutuvuse ja unetuse korral, eriti hinnatud on need preparaadid aga oksalaatneerukivide puhul.

Välispidiselt tarvitatakse neid ekseemi, stomatiidi, angiini ja allergianähtude puhul ning haavade, haavandite, põletuse ja silmade loputamiseks, samuti kuumade mähiste tegemiseks radikuliidi, reumatismi, podagra, põrutuse ja luumurru ravimisel.



32 Kõrvenõges

Kõrvenõges
Urtica dioica

Kõrvenõges kasvab umbrohuna kõikjal: elamute ümbruses, aedades, teede ääres, karjatavates metsades, karjamaadel ja metsasihtidel.
See on mitmeaastane 30-150 cm kõrguseks kasvav rohttaim. Vars on püstine, lihtne, neljakandiline ja ülaosas harunev. Lehed on vastakud, munajad või piklikud, tumerohelised, leherootsud lehelabadest lühemad. Kogu taim on kaetud lühikeste harjaskarvade ja pikkade sipelghapet sisaldavate kõrvekarvadega. Kõrvenõges on kahekojaline, isasõisikud on püstised ja paiknevad pöörisjalt lühikeste külgokstena, emasõisikud aga pikemate külgokstena. Kõrvenõges õitseb juunist septembrini.
Ravimina kasutatakse lehti. Neid kogutakse õitsemise ajal, kindas käega lehti varrelt, alates ladvast maha roobitsedes. Nõgesed võib ka maha niita, lasta siis lehtedel närbuda (närbunud nõges ei kõrveta) ja siis lehed varte küljest ara noppida või roobitseda. Kuivatatakse õhukese, 3-4 cm paksuse kihina varikatuse all või hästi tuulutataval pööningul. Päikese käes ei ole soovitav kuivatada, kuna droog kaotab siis oma loomuliku värvuse ja vitamiinid lagunevad. Säilitatakse kuivas, hästi tuulutatavas ruumis 2 aastat.
Toiteomaduste poolest ei ole kõrvenõges oalistest kehvem.
Kevadeti on kasulik tarvitada nõgesemahla. Selle valmistamiseks tuleb lehed lisandeist puhastada, pesta korralikult jooksva vee all, pigistada kuivaks, kupatada keeva veega ja lasta läbi hakkmasina. Saadud mahlale lisatakse keeva vett vahekorras l:3 ja keedetakse 3-5 minutit. Võtta sisse l supilusikatäis 3 korda päevas söögi ajal. Ravikuur kestab 2-4 nädalat.
Kõrvenõgesepreparaatidel on verejooksu peatav toime, neid käsutatakse emaka-, kopsu- ja ninaverejooksu peatamiseks. Raud koos proteiini, vitamiinide, klorofülli ja ränihappega ergutavad organismi süsivesiku- ja valguvahetust, mis omakorda tõstab südame ja veresoonte, hingamis- ja teiste elundite toonust.
Kõrvenõgesetõmmisega ravitakse pea kõiki kauakestvaid ja organismi vastupanuvõimet vähendavaid kroonilisi haigusi. Kõrvenõgesest on abi ka aneemia korral. Ta suurendab hemoglobiini ja erütrotsüütide kogust veres. Kõrvenõgest käsutatakse ka maksa-, sapi-, mao- ja soolehaiguste ravimisel ning kui täiendavat vahendit kopsutuberkuloosi, bronhiidi, malaaria, kõhunäärmehaiguste ning peensoole ägeda ja kroonilise põletiku ravimisel.
Välispidiselt tarvitatakse kõrvenõgest naha sügelemise, soori, liigesevalude, kõõmaja juuste väljalangemise puhul.
Tuleb meeles pidada, et nõges suurendab vere hüübimist. Tromboflebiidi ja varikoossete veenilaiendite korral, aga ka vanemas eas tuleks hoiduda nõgese kuritarvitamisest.



34 (Harilik) leesikas

(Harilik) leesikas

Arctostaphylos uva-ursi

Leesikas kasvab paiguti liivastes sega-ja männimetsades.

See on mitmeaastane igihaljas põõsastaim. Väga okslik vars on kas lamav või roomav. Nahkjad, pealt tume-, alt helerohelised lehed on piklik-äraspidimunajad. Väiksed, korrapärased, valged, servast roosakad õied asetsevad tipmistes vähe-õielistes kobarates. Leesikas õitseb mais-juunis, harva ka teistkordselt sügisel. Vili on punane jahukas ja maitsetu luuvili 5 seemnega, mis valmib juulis-augustis.

Ravimina käsutatakse lehti. Neid kogutakse õitsemise ajal või siis sügisel pärast viljade valmimist. Kogumise ajal tuleb tähelepanelik olla, et mitte koguda leesikalehtede pähe neile samaseid pohlalehti. Viimased on suuremad, servadest pisut allakäändunud ja altpoolt kaetud tumepruunide näärmetäppidega. Leesika õitsemisajal on täheldatud jõudsat võrsete kasvu. Sel ajal on lehtedes vähe põhilist toimeainet - arbutiini, kuivades tõmbuvad need pruuniks ja droog ei ole tarvitamiskõlblik. Lehti ja võrseid kuivatatakse õhu käes, varikatuse all või pööningul. Säilitatakse tuulutatavas ruumis koti sees või puunõus 5 aastat.

Leesikapreparaatidel on antiseptiline, kootav, põletikuvastane, valuvaigistav ja sapieritust ergutav toime.

Neid võetakse sisse põie-ja kuseteede haiguste, põiekivitõve, kopsutuberkuloosi ja diabeedi korral, samuti kui kuseeritit südame- ja veresoontepuudulikkuse puhul ning kui kootavat vahendit seedehäirete ja kroonilise kõhukinnisuse puhul. Lehetinktuuri tarvitatakse närvisüsteemihaiguste ja alkoholismi raviks ning kui valuvaigistit liigesereumatismi ja podagra korral.

Välispidiselt tarvitatakse neid preparaate mähiste tegemiseks haavandite, mädaste haavade ja diateesi puhul.

Tuleb aga teada, et leesikapreparaatide pikaajaline ja suurtes annustes tarvitamine võib esile kutsuda kuseteede limaskesta tugeva ärrituse ja põletikuliste protsesside ägenemise, aga ka oksendamise, kõhulahtisuse ja nurisünnituse.



36 Liht-naistepuna

Liht-naistepuna
Hypericum perforatum

Liht-naistepuna kasvab loodudel, kuivadel nõlvakutel, aruniitudel, põlluservadel ja kraavikaldail. Teda võib kasvatada ka aias.

Liht-naistepuna 30-60 cm pikkune vars on püstine, ümmargune, kahe servikuga, seest säsine ja ülalt harunenud. Vastakud, rootsutud lehed on piklik-ümmargused, neil on palju heledaid punkte - eeterlikku õli sisaldavaid näärmeid. Juurikas on peenike ja tugevasti harunenud. Rohked kuldkollased õied moodustavad kilbikujulise sarika. Liht-naistepuna õitseb juulist septembrini. Vili on kupar, pruunikad seemned on väiksed, pikliku kujuga.

Ravimina kasutatakse ürti, mida kogutakse õitsemise ajal, enne viljade tekkimist. Lõigatakse ära taime 25-30 cm pikkune, puitumata ladvaosa. Ürdil on palsamilõhn ja mõrkjas maitse. Kuivatatakse kimpudena või laiali laotatult pööningul, kuuris või mujal tuulutatavais ja päikese eest varjatud kohtades või siis kuivatis temperatuuril 50-60 °C. Säilitatakse kotis, klaas- või puunõus 2 aastat.

Liht-naistepuna preparaatidel on sapiteede silelihaseid ning soolte ja kuseteede veresoont lõdvestav toime, mis kõrgendab sapieritust ja vähendab selle seismajäämist sapipõies, aitab jäme- ja peensoole spasmide korral, kõrgendab kuseeritust ja parandab kuse filtratsiooni neerudes, tugevdab kapillaarveresoonte seinu, parandab venoosset vereringlust ja mõnede siseelundite verevarustust. Peale selle on liht-naistepunal tänu parkainetele mikroobivastane toime, ta suurendab maomahla eritust, reguleerib ainevahetusprotsesse, ergutab regeneratsiooni ja suurendab naha tundlikkust ultraviolettkiirguse suhtes. Ürdis sisalduv hüperetsiin tekitab ultraviolettkiirte toimel nahasse mürgituse - hüperetsismi. Nahk läheb paiste, eriti näo ja pea piirkonnas, ning hakkab sügelema. Ultraviolettkiirte toimeta seda ei teki ning vilus olles mürgitusnähud kaovad. Ravimina kasutatavad annused on sedavõrd väiksed, et neist kinni pidades mürgitust ei saa tekkida.

Neid preparaate võetakse sisse reumatismi, haavandtõve, kõhulahtisuse, gastroenteriidi, koliidi, kusepõie-, sapipõie ja maksahaiguste, hemorröa, tuberkuloosi, ülemiste hingamisteede katarri, peavalu, emakaverejooksu ja teiste naistehaiguste raviks.

Välispidiselt töödeldakse nendega haavu ja haavandeid, loputatakse suud stomatiidi, gingiviidi ja halva suulõhna korral.



Mets-kibuvits

Rosa majalis

Mets-kibuvits kasvab metsades ja metsaservadel, loodudel ja puisniitudel. Teda kasvatatakse ilu- ja ravimtaimena ka aedades.

See on kuni 2 m kõrguseks kasvav põõsas. Peenikesed oksad on läikivad ja punakaspruunid. Väheldased ogad on üksikult või paarikaupa lehtede alusel, õisi kandvail okstel ogad sageli puuduvad. 5-7 sulglehekest on pealt helerohelised, alt hallikasrohelised, viitjad või paljad, teravatipulised ja tihesaagja servaga. Punased õied paiknevad 1-, 2- või 3-kaupa. Mets-kibuvits õitseb juunist augustini. Viljad on väheldased, siledad, kerajad ja säilivate tupplehtedega ,,marjad", mis valmivad augustis-septembris.

Ravimina kasutatakse vilju, mida korjatakse enne külmade tulekut täiesti valminuna. Külmunud marjad kaotavad oma raviomadused. Kuivatatakse kuivatis (ahjus) temperatuuril 90-100 °C, õigesti kuivatatud droog peab olema punakaspruuni või kollast värvi. Säilitatakse klaaspurgis või kotis 2 aastat.

Kibuvitsapreparaatidel on kuse- ja sapieritust ergutav, üldtugevdav, põletiku- ja ateroskleroosivastane ning verejooksu peatav toime, need reguleerivad organismis toimuvaid hapendumisprotsesse, suurendavad hormoonide sünteesi, fermentide aktiivsust ja kudede uuenemist. Need tõstavad organismi vastupanuvõimet väliskeskkonna ebasoodsaile tegureile.

Kibuvitsapreparaate võetakse sisse mao ja kaksteistsõrmiku haavandtõve, naistehaiguste, avitaminoosi, kõrgvererõhutõve ja ateroskleroosi profülaktikaks, mitmete ägedate ja krooniliste haiguste puhul, kui nendega kaasneb C-vitamiini kaotus, eriti lapse- ja vanurieas. Neid on soovitav tarvitada ka rasedatel ja rinnaga toitvatel naistel. Neid kasutatakse nakkushaiguste, kehvveresuse, luumurdude, potentsi tõstmise, unehäirete, bronhiidi, tuberkuloosi, põiekivide, maokatarri, maomahla alahappesuse ja fermendivaeguse, neeru- ja põiehaiguste ning tursete korral. Meega keedetud kibuvitsa õielehtedega ravitakse roosi. Sügisel kogutud juurtest tehtud tõmmisega ravitakse põiepõletikku, reumatismi ja neerukivitõve.

Kibuvitsamarjadest saadud õliga tehakse kompresse haavandite, haavade, kriimustuste ja muude nahavigastuste puhul.

Tuleb teada, et kibuvitsa pika ja suurtes annustes tarvitamise korral veri pakseneb, mis mõjub südame ja kõhunäärme talitlusele.



40 Sang- ehk must lepp

Sang- ehk must lepp

Ainus glutinosa

Sanglepp kasvab lodumetsades, niisketes segametsades ja puisniitudel, veekogude kallastel ja jõelammidel, aga ka madalamatel liivaluidetel. See on noorest peast põõsas, täiskasvanuna aga kuni 30 m kõrgune puu. Noore puu koor on rohekaspruun, sile ja läikiv, vanema puu koor on tumepruunja krobeline. Tüvi on sirge, ladvas on ümmargune võra. Pungad on punakaspruunid ja kleepuvad, ümmargused või äraspidimunajad, lehed on pealt tumerohelised, alt helerohelised ja kaetud näärmetäppidega. Sanglepa õied on ühesugulised, isas- ja emasurvad paiknevad 3-5-kaupa okste tipus. Sanglepp õitseb märtsis-aprillis. Vili on ühe seemnega käbi, mis valmib küll sama aasta sügisel, kuid avaneb alles järgmise aasta veebruaris-märtsis. Ravimtaimena kasutatakse ka halli leppa *(Ainus incand)*.

Ravimina kasutatakse käbisid ja koort, mõnel juhul ka lehti. Käbisid korjatakse sügisel või talvel. Varisenud käbisid pole mõtet korjata, kuna neil pole raviomadusi. Kuivatatakse õhukese, 4-5 cm paksuse kihina pööningul, varjualuses, ahjus või kuivatis. Kuiva ilmaga korjatud käbisid võib kuivatada ka päikese käes. Säilitatakse riidekotis 4 aastat. Koort kogutakse kevadel või suve hakul ja seda närvutatakse päikese käes, siis kuivatatakse katusealuses või kuivatis temperatuuril 50-60 °C. Lehti kuivatatakse tavalisel viisil.

Sanglepa õiepreparaatidel on kootav, põletikuvastane, verejooksu peatav, haavu parandav ja higileajav toime.

Neid võetakse sisse täiendava ravimina düsenteeriajärgsel taastumisperioodil ning ägeda peen- ja jämesoolepõletiku korral. Need vähendavad seedeelundite krooniliste haiguste (enterokoliidi jt) korral käärimis- ja roiskumisprotsesse ning kiirendavad limaskesta epiteliseerumist. Mõnel pool kasutatakse neid mao ja kaksteistsõrmiku haavandtõve ning sooleverejooksu korral, täiendava ravimina antibiootikute ja sulfaniilamiididega (streptotsiidiga) ravimisel, aga ka düsbakterioosi profülaktikaks. Lehetõmmist soovitatakse kui nõrka lahtistit, higileajavat ja köha-vastast vahendit. Seda tarvitatakse ka reumatismi, podagra, piimanäärme-, mao- ja kõhunäärme-, kaksteistsõrmiku-, söögitoru-, pärasoole-, kurgu- ja emakavähi puhul.

Õietõmmisega ravitakse nahapõletikke ja põletushaavu, seda kasutatakse ka kuristamiseks.



42 (Harilik) nurmenukk

(Harilik) nurmenukk
Primula veris

Nurmenukk kasvab peaaegu kõikjal Eestis: niitudel ja puisniitudel, nõlvadel ja metsaservadel.
See on mitmeaastane rohttaim, mille õisikuvarb võib kasvada kuni 30 cm pikkuseks. Tal on narmasjuurtest ümbritsetud juurikas. Juurika ülaosas paiknevad kodarikuna piklikud, kurrulised või voldilised lehed, mis on pisut allapoole käändunud servadega. Kasvu algul on kollakasrohelised lehed sametpehmed ja pealt veidi karvased. Kuldkollased õied moodustavad lihtsarika. Nurmenukk õitseb mais-juunis. Vili on munajas pruun kupar.
Ravimina kasutatakse juurikat koos juurtega, lehti ja õisi.
Lehti ja õisi kogutakse õitsemise ajal. Neid kuivatatakse tavalisel viisil. Juurikaid ja juuri kogutakse sügisel, kui taim ise on juba närbunud. Juurikas ja juured närvutatakse õhu käes ning kuivatatakse kuivatis temperatuuril 40--50 °C.
Nurmenukupreparaatidel on rögalahtistav, rahustav, kuse- ja higieritust ergutav toime. Neid tarvitatakse läkaköha ja teiste ülemiste hingamisteehaiguste, peavalu, kroonilise kõhukinnisuse korral ning kui vitamiiniallikat.
Neid võetakse sisse kopsupõletiku ja bronhiidi korral ning kui rahustit.



44 Paiseleht

Paiseleht
Tussilago farfara

Paiseleht kasvab kraavikallastel, nõlvadel, niiskel, savikal või liivasel pinnasel, umbrohuna põldudel ja aedades. See mitmeaastane rohttaim kasvab 10-30 cm kõrguseks. Vars on püstine, sirge või tõusev ja võrkvillane. Südajas-ümmargused, hobusekabjakujulised, ebaühtlaselt nurgelishambulised, pealt tumerohelised, alt valgeviltjad pärislehed on juurmised ja ilmuvad alles pärast õitsemist. Varrelehed on kõrglehtedetaolised. Kuldkollased õied puhkevad enne lehtede ilmumist, kellukjad putkõied on enamasti isasõied, servmised keelõied on seevastu peamiselt emasõied. Pärast õitsemist ilmub kõrge varre otsa valkjas nutt lendkarvadega viljadest. Paiseleht õitseb aprillis-mais ja on üks esimesi kevadlilli.

Ravimina kasutatakse paiselehe otsi ja lehti. Lehti kogutakse juunis-juulis, kui need on veel väiksed ja pealt peaaegu paljad. Päris noori lehti pole mõtet koguda. Lehed tuleb kohe kuivama panna, laotades need õhukese kihina pööningule või õhu kätte. Lehti tuleb sageli ümber pöörata, et mõlemad pooled kuivaksid ühtlaselt. Lehti võib kuivatada ka nööri peale aetuna. Pärast kuivatamist tuleb lehed sorteerida, eemaldada pruuniks tõmbunud ja hallitusega kaetud lehed. Õisi koos vartega kuivatatakse kuivatis temperatuuril 50-60 °C. Säilitatakse kuivas ruumis kinnises nõus 3 aastat.

Paiselehepreparaatidel on põletiku-, köha- ja astmavastane, rögalahtistav, pehmendav, haavu parandav ja spasmolüütiline toime.

Neid võetakse sisse neeru-, kopsu-, ülemiste hingamisteede-, südame-, kõhunäärme- ja seedeelundihaiguste, põiepõletiku, peavalu, tursete, müosiidi ja skrofuloosi korral, need äratavad söögiisu ja parandavad seedetegevust.

Välispidiselt kasutatakse leheputru mädapaisete, rinnanäärmepõletiku, kasvajate, furunkulite, krooniliste haavandite ja vesivillide puhul. Värske lehemahlaga ravitakse tuberkuloosi, pikaajalist nohu (pannakse ninasõõrmeisse) ja kasutatakse kui higistamisvahendit. Värskeid paiselehti pannakse haavadele, haavandeile ja furunkulitele, värskeid ja kuivatatud ning peenestatud paiselehed kiirendavad mädapaisete «küpsemist" ja paranemist. Kuivatatud paiselehtede suits aitab hingelduse ja hingamisraskuste korral. Ürditõmmisega pestakse pead juuste kasvu soodustamiseks.



46 Piparmünt

Piparmünt
Mentha piperita

Inglismaalt pärinevat piparmünti kasvatatakse kultuurtaimena aedades, metsikult ta Eestis ei kasva. See on mitmeaastane tugeva aromaatse lõhnaga rohttaim, mis kasvab 30-60 cm kõrguseks. Vars on peaaegu paljas, enamasti neljakandiline ja harunenud. Vastakud teravad lehed on munajassüstjad, teravsaagjate servadega, pealt tumerohelised, alt heledamad, kaetud lühikeste liduskarvadega. Väiksed ebakorrapärased roosad õied moodustavad ülemiste lehtede kaenaldes männase. Piparmünt õitseb juulist septembrini. Kuna piparmünt on hübriidtaim, saab teda paljundada vaid vegetatiivselt, so. juurikatükikeste või pistikute abil.
Piparmündiõisi ja -lehti tarvitatakse juustu, salatite, suppide, liha-, kala- ja aedviljatoitude maitsestamiseks. Liigne kogus teeb aga toidu mõruks, piparmünti soovitatakse lisada keevale (kuumale) toidule.
Ravimina kasutatakse ürti. Ladvaosi kogutakse õiepungade moodustumise ajal, kuivatatakse varjus, pööningul või mõnes muus katusealuses. Säilitatakse klaas- või puunõus 2 aastat.
Piparmündipreparaatidel on rahustav, valuvaigistav, sapieritust ergutav, antiseptiline ja antitoksiline toime. Need lõdvestavad siseelundite silelihaseid ja suurendavad sapi nõristumist. Kõik eelmainitu toimub tänu mentoolile, kuna see võib reflektoorselt laiendada südame", kopsu- ja ajuveresooni. Mentooli lokaalsel tarvitamisel ahenevad perifeersed veresooned ja väheneb närvilõpmele tundlikkus (ka valu suhtes).
Piparmünti kasutatakse neurooside, unetuse, suurenenud erutuvuse ja südame-voolmete (stenokardia) raviks. Teda soovitatakse tarvitada ka sapipõiepõletiku ja sapikivitõve ning ülemiste hingamisteede haiguste puhul, samuti seedetegevuse parandamiseks ning iivelduse ja oksendamise vastu. Piparmündi veega loputatakse suud põletike, hambavalu ja ebameeldiva suulõhna puhul. Piparmünditee aitab ülihappesuse, koliidi, ülirohke ja vähese menstruatsiooni korral. Piparmündiõli kasutatakse valuliku hemorröa raviks.
Seenhaigustest kahjustatud nahale pannakse värsketest lehtedest putru.
Eestis kasvab aedades metsistunult ka kähar münt, millel on erinevalt piparmündist heleroheline värvus, kurrulised lehed ja tunduvalt erinev lõhn. Kähara mündi lehtedest tehtud teega ravitakse külmetushaigusi, see aitab ka kõhugaaside korral. Teisi Eestis kasvavaid mündiliike ravimtaimena ei kasutata.
Ettevaatust, piparmündi ülemäärasel tarvitamisel võivad tekkida valud südame piirkonnas.



48 Pohl ehk palukas

Pohl ehk palukas

Vaccinium vitis-idaea

Pohl on palu-ja nõmmemetsadele iseloomulik taim, kusjuures talle meeldivad kehvad, happelised mullad. Pohl kasvab Eestis igal pool.

See on igihaljas 5-30 cm kõrgune põõsastaim. Vars on püstine ja harunenud, juurikas roomav. Nahkjad lehed on igihaljad, enamasti elliptilised, allakäändunud servaga, pealt tumerohelised ja läikivad, alt heledamad, läiketud ja kaetud hajali pruunide täppidega. Pohl õitseb maisjuunis, õied on valged roosaka varjundiga, moodustades tipus pusaja kobara. Vili on punane mari punakaspruunide poolkuu-kujuliste seemnetega. Marjad valmivad augustis-septembris.

Ravimina kasutatakse lehti ja marju. Lehti kogutakse tavaliselt varakevadel kohe pärast lume minekut (kuni õitsemiseni), kuna sama aasta lehed lähevad kuivatades mustaks. Teist korda võib lehti koguda pärast marjade korjamist. Lehti kogutakse käsitsi, rebides need varre küljest altüles käeliigutusega. Mustaks ja pruuniks tõmbunud lehti ei korjata. Kuivatatakse hea tuuletõmbega pööningul või varjualuses, kuhu ei paista päike.

Pohlal on kuseeritust ergutav, kootav, põletiku- ja roiskumisvastane, sedatiivne ja antiseptiline toime.

Värsked ja kuivatatud marjad aitavad hästi kõhulahtisuse korral. Neid tarvitatakse ka reumatismist, nakkushaigustest ja mittespetsiifilise päritoluga artriidi raviks haiguse algstaadiumis.

Lehepreparaate võetakse sisse laste öise kusepidamatuse, püeliidi, tsüstiidi, kusepõiekivide, põiepõletiku, alahappesusega gastriidi, reumaatilise artriidi, podagra, liigesereumatismi ja osteokondroosi korral.

Ettevaatlik tuleb olla oksalaatkusekivitõve põdejail.



50 Puis-aaloe

Puis-aaloe

Aloe arborescens

Aaloed kasvavad peamiselt Aafrikas ja Araabia poolsaarel. Aaloemahla ravi-omadused olid teada enam kui 3000 aastat tagasi. Euroopas hakati teda kasvatama toataime-potilillena 18. sajandil. Kõige tuntum toa-aaloe ongi puis-aaloe. See on mitmeaastane taim, mis looduses kasvab 3-4 m kõrguseks, toas aga umbes meetrikõrguseks. Aaloel on paljuharulised, silinderjad juured. Vars on püstine ja harunenud, mõõgakujulised, hallikasrohelised lehed on otstest allakaarduvad. Lehed on pealt siledad, alt ebatasased. Looduses või kasvuhoones kasvavate aaloede õied on kollakaspunased, torujad ning moodustavad kobarõisiku. Toas kasvatatava aaloe õitsemine on harukordne.

Ravimina kasutatakse mitte alla 15 cm pikkuseid lehti. Need lõigatakse ära kevadtalvel.

Värsketes lehtedes ja mahlas on antraglükosiide, vaikaineid, vähesel määral vitamiine, fermente ja fütontsiide ning jälgedena eeterlikku õli.

Aaloepreparaatidel on põletiku-ja põletusvastane, antibakteriaalne, sapieritust ergutav ning haavu parandav toime, need ergutavad seedenäärmete talitlust, parandavad söögiisu ja seedetegevust. Aaloe eriti väärtuslikuks omaduseks on organismi immunoreaktiivsuse ja kaitsefunktsioonide suurendamine, ta kiirendab vigastatud kudede taastumist.

Aaloemahla võetakse sisse kõhukinnisusega kroonilise gastriidi, mao haa-vandtõve ja pärast düsenteeriast paranemist, tõstmaks organismi vastupanuvõimet nakkushaigustele. Mahl kuulub ka (toite)segude hulka, mida tarvitatakse kurnatuse ja kopsutuberkuloosi korral. Aurutatud aaloemahla tarvitatakse juba ammust ajast kroonilise kõhukinnisuse raviks. Mahlakompressid võtavad ära valu kiiritus-tõvest põhjustatud dermatiidi korral, soodustavad kudede ja juuste taastumist. Värskete lehtede mahlast kompressidega ravitakse mädaseid haavu, troofilisi haavandeid, mädapaiseid ja furunkuleid. Seda kasutatakse ka suu loputamiseks suukoopa-ja igemehaiguste puhul. Emakakaela erosiooni ravimiseks pannakse tuppe aaloemahlaga immutatud tampoon. Nohu korral liigutatakse ninna iga 3-5 tunni tagant 5-8 tilka aaloemahla (kokku 3 korda).

Mitte võtta sisse suurenenud maonõre, kõhulahtisuse, hemorroidide ning raskete maksa- ja neeruhaiguste korral.



52 Põldmurakas

Põldmurakas
Rubus caesius

Põldmurakas kasvab kuivemal lubjarikkal pinnasel - puisniitudel, kraavikallastel, metsa-ja teeservadel, harvemini rähapinnasel põllu-umbrohuna.

See kaheaastaste vartega põõsastaim kasvab kuni 1,5 m kõrguseks. Üheaastased varred on ogadega ja kaetud sinaka kirmega. Lehed on harilikult kolmetised, mõlemalt poolt rohelised, alt hõbedakarvased. Suured õied on kas üksikult või harvade kobaratena. Põldmurakas õitseb juunis-juulis. Vili on sinakasmust, kirmega kaetud koguvili - söödav mari, mis valmib juulis-augustis.

Ravimina kasutatakse põldmuraka noori lehti ja küpseid marju, mida võib koguda suve läbi. Kuivatatakse varjus, katusealuses, pööningul või ahjus (kuivatis) temperatuuril 50 °C. Kuivanud lehed peavad olema loomulikku värvi.

Preparaatidel on haavu parandav, rögalahtistav, roiskunus-, põletiku- **ja** köhavastane, bakteritsiidne, higileajav, kuseeritust ergutav ja rahustav toime.

Neid preparaate võetakse sisse klimakteeriumiperioodi neurooside, kõhulahtisuse, gastriidi, mao-ja sooleverejooksu puhul, samuti täiendava vahendina düsenteeria, toidumürgituse, mõnikord ka mao ja kaksteistsõrmiku haavandtõve ning ülemiste hingamisteede haiguste ravimisel.

Välispidiselt kasutatakse neid suu loputamiseks ja kuristamiseks igemete veritsemise, angiini ja neelupõletiku korral, surveloputuseks ülirohke menstruatsiooni puhul ning mähiste tegemiseks krooniliste haavandite, värskete ja mädaste haavade ning ekseemi ravimisel.



Põldosi

Equisetum arvense

Põldosi kasvab niitudel, puisniitudel, liivakatel ja savistel nõlvadel ning umbrohuna põldudel.

See on mitmeaastane rohttaim, mille kevadine kõrge, sile, oksteta, väga pehme ja mahlakas, pruunikas või kollakas võrse kasvab kuni 20 cm kõrguseks; suvine viljatu võrse on kuni 40 cm kõrge. Harunenud juurikas tungib kuni 2 m sügavusele. Kevadiste võrsete tipus paikneb kuni 3,5 cm pikkune eospea, eosed valmivad aprillis-mais. Pärast spooride varisemist varred kärbuvad. Samast juurikast kasvavad suvised oksised, kuid lehtedeta ja eospeadeta võrsed. Suure ränisisalduse tõttu tundub põldosi käega katsudes käre.

Ravimina kasutatakse põldosja suviste võrsete maapealset osa - ürti. Seda võib koguda ilusa ilmaga suve läbi. Ürt lõigatakse maha 5-10 cm kõrguselt maapinnast. Droog tuleb kohe kuivatada 10 cm paksuse kihina kas pööningul, varjualuses või kuivatis. Säilitatakse kotis või puunõus 4 aastat. Toiduks võib tarvitada eoseid kandvaid kevadisi võrseid, mõned rahvad teevad neist suppe, vormiroogasid ja pirukatäidist ning soolavad võrseid sisse.

Põldosjapreparaatidel on põletiku-, mikroobi- ja nugiliste vastane, verejooksu peatav, kuseeritust ergutav ja haavu parandav toime ning need tugevdavad organismi immuunsüsteemi. Tänu kolloidsetele omadustele hoiavad need preparaadid ära põiekivide tekke.

Kuna räniühendid tagavad sidekoe, veresoonte ja luude normaalse talitluse, soovitatakse põldosjaürti tarvitada südame-ja ajuveresoonte ateroskleroosi korral. Räni võime ühineda C-vitamiiniga (seda on taimes 778 mg%), suureneb organismi immuniteet ning see aitab organismil endal jagu saada tuberkuloosist ja teistest haigustest.

Põldosjapreparaate võetakse sisse kui kuseeritit südame-ja kopsuhaigustest põhjustatud tursete puhul. See efekt tekib kohe ja püsib kaua. Põldosja tarvitatakse ka kuseteede põletike raviks. Välispidiselt kasutatakse põldosjapreparaate suu loputamiseks ja kuristamiseks suu- ja kurgupõletike puhul, aga ka kauaaegsete haavandite, mädaste haavade ja furunkulite raviks. Poorse ja rasvase näonaha korral tehakse põldosjatõmmisest Ööseks näomähiseid. Jalgade higistamise vastu aitavad põldosja vannid.

Kuna põldosjas on rohkesti räni, siis on ta vastunäidustatud glomerulonefriidi korral.



56 Harilik ehk aed- ehk sidrunmeliss

Harilik ehk aed- ehk sidrunmeliss
Melissa officinalis

Eestis kasvatatakse melissi kooliaedades. Meliss on vana kultuurtaim, seda kasvatati juba Vana-Kreekas.
See mitmeaastane rohttaim kasvab 50-120 cm kõrguseks. Teda on soovitav Rasvatada ühel köhal 3-5 aastat, paljundatakse melissi seemnete, istikute, põõsa jagamise teel või vana juurika abil. Melissi vars ja lehed on sidrunilõhnalised.
Melissil on paljuharuline juurikas, vars on püstine ja neljakandiline. Alumised külgvõsud on roomavad. Lehed on vastakud, munajad ja teravate servadega. Väiksed õied on valged, kollakad või roosakad ja paiknevad ülemistes lehetuppedes. Meliss õitseb juunist septembrini. Vili on helepruun pähklike.
Ravimina kasutatakse lehti. Neid kogutakse õitsemise ajal. Pärast lehekorjet tuleb taime väetada. Lehti kuivatatakse varjulises köhas või kuivatis temperatuuril 35 °C. Säilitatakse klaas- või puunõus 2 aastat.
Melissipreparaate kasutatakse südamepekslemise, hingeldamise ja silelihaste spasmide korral, need alandavad vererõhku, tekitavad söögiisu, on oksendamis-ja puhitisvastase toimega, ravivad mitmesuguseid neuroose ning valulikku ja vähest menstruatsiooni.
Nendega ravitakse ka mitmesuguseid neuralgiaid ja peavalu, neid kasutatakse kui rahustit, krambivastast vahendit ja valuvaigistit rasedate ülierutuvuse, hüsteeria, hüpohondria, unetuse ja oksendamise puhul, aga ka neerukivitõve (kõikide kivitüüpide) korral. Need kõrgendavad ka kivide väljumist. Igemehaiguste ja hambavalu korral loputatakse melissitõmmisega suud. Melissitõmmisega tehtud kompresse pannakse liigestele ja lihastele reumaatilise valu korral, samuti põrutada saanud kohtadele, haavanditele ja furunkulitele. Värsketest melissiõitest võib keeta teed. Külm melissitee on värskendav jook, kuumalt on see aga higistamisvahend. Tee parandab ainevahetust ja aitab peapöörituse puhul. Melissi-mahlaga ravitakse allergilist dermatiiti. Melissile lähedane toime on harilikul naistenõgesel *(Nepeta catana)*.



Suur mungalill

Tropaeolum majus

Lõuna-Ameerikast pärit suurt mungalille kasvatatakse Eestis peenra-ja ripp-(ampli-) taimena. Suurt mungalille nimetatakse ekslikult kressiks.

See üheaastane rohttaim kasvab 30-40 cm, ronivartega sordid isegi 2 m kõrguseks.

Tal on lihakad, harunenud, lamavad või ronivad varred, kilpjad lehed ja pika raoga kollased, oranžid, punased või pruunid, sageli tumedate või heledate triipudega õied. Mungalill õitseb juunist septembrini. Vili koosneb 3 üheseemnelisest pähklist, vili valmib septembris.

Ravimina kasutatakse õitega võsusid. Neid kuivatatakse pööningul või kuivatis, aeg-ajalt segades. Säilitatakse hästi tuulutatavas ruumis riidekotis 1-2 aastat.

Mungalillepreparaatidel on rögalahtistav, pärgartereid laiendav ja köhavastane toime.

Mungalille mahla kasutatakse kuseteedepõletike, ägeda ja kroonilise põiepõletiku ja mittespetsiifilise kusitipõletiku korral. Varretõmmist kasutatakse ägeda ja kroonilise bronhiidi, pneumoonia, bronhiaalastma ja kopsuemfüseemi raviks. Mungalilletõmmis ja -mahl on osutunud tõhusaks veresoonte laiendajaks ja südamelihaste verevarustuse parandajaks, samuti aitavad need südame isheemiatõve korral. Mungalillepreparaate on soovitav tarvitada intensiivse antibiootikumravi vaheaegadel. Koos kõrvenõgese lehtede ja tedremarani juurikaga on mungalille mahla käsutatud juuste väljalangemise raviks, kuna see segu ergutab juuksesibula talitlust.



Teekummel

Matricaria recutita, Chamomilla recutita

Teekummel kasvab põllu-ja teeservadel ning elamute ümbruses umbrohuna, aga ka aedades kultiveeritava ravimtaimena. See on üheaastane rohttaim, mis kasvab jõudsalt, õitseb kaua ja annab hea saagi headel, hästi väetatud muldadel. Vars on peenike, püstine, harunenud ja 10-15 cm pikk. Lehed on kaheli- või kolmelisulg-lõhised. Valged keelõied moodustavad raolise korvõisiku, õitseb maist septembrini. Vili on veidi kõver, 1-2 mm pikkune seemnis.

Ravimina kasutatakse õisikuid. Neid kogutakse õitsemise algul, kui õiepõhi ei ole veel võtnud koonilist kuju ja valged keelõied on horisontaalsed. Õied lähevad kiiresti lahti, seepärast kogutakse õisikuid 1-2-päevase vahega. Seemneid korjatakse siis, kui keelõied on närtsinud ja õiepõhi on võtnud koonilise kuju. Kuivatatakse varikatuse all, hea tuuletõmbusega pööningul või kuivatis temperatuuril kuni 45 °C. Lõpuni kuivatamata droog kaotab loomuliku värvuse, muutub pruuniks ja rikneb, ülekuivatatud droog peenestub kõrgesti ja minetab raviomadused. Säilitatakse paber- või riidekotis kuivas ruumis l aasta.

Teekummelipreparaatidel on verejooksu peatav, antiseptiline, rahustav, põletiku-, allergia-ja krambivastane, higileajav, sapieritust ergutav, regeneratsiooniprotsesse tugevdav, siseelundite silelihaseid lõdvestav, samuti käärimisprotsesse ja mao limaskesta turset vähendab toime, need soodustavad mao ja kaksteistsõrmiku haavandite kiiret paranemist.

Neid võetakse sisse ateroskleroosi ärahoidmiseks, ägeda ja kroonilise gastriidi, mao ja kaksteistsõrmikuhaavandite, koliidi, neuralgiliste valude, valuliku menstruatsiooni ja emakaverejooksu, seedehäirete, üleväsimuse ja halva enesetunde korral.

Välispidiselt kasutatakse neid suu loputamiseks suu, kurgu ja neelu limaskesta põletiku puhul, jalavannide tegemiseks podagra, liigesereumatismi ja jalgade higistamise puhul. Nendega tehakse surveloputust naissuguelundite haiguste korral ning mähiseid hemorröa, haavandite, ekseemi ja lauäärte põletiku puhul.



62 (Harilik) vereurmarohi

(Harilik) vereurmarohi
Chelidonium majus

Vereurmarohi kasvab parkides, varemetel, elamute ümbruses, aedades ja tarade ääres.
See mitmeaastane rohttaim kasvab 30-70 cm kõrguseks. Tal on harunev juurikas, püstine ja oksine vars. Kogu taim on kaetud hõredate pehmete karvadega ja sisaldab helekollast piimmahla. Vahelduvad lehed on sulglõhised, pealt tumerohelised, alt sinakasrohelised. Kullased õied moodustavad väheseõielise sarika. Vereurmarohi õitseb maist oktoobrini. Vili on pikk, alt üles avanev kupar. Aiapidajad käsutavad vereurmarohtu kahjuritõrjeks.
Ravimina kasutatakse ürti. Seda kogutakse õitsemise ajal kuiva ilmaga, lõigates maapealse osa ära 10-15 cm kõrguselt maapinnast. Kuivatatakse pööningul, varikatuse all või kuivatis temperatuuril 50-60 °C. Kuivanud droog murdub kõrgesti. Säilitatakse kotis või puunõus 3 aastat.
Vereurmarohupreparaatidel on põletiku", sügelemis-, krambi-, mikroobi-ja histamiinivastane, spasmolüütiline, lahtistav, haavu parandav, valuvaigistav, kuseja sapieritust ergutav ja sööbiv toime. Need pärsivad või hoiavad ära mõningaid seenhaigusi.
Neid võetakse sisse sapipõie-ja sapiteedepõletiku, kõhulahtisuse, vesitõve ning mao-, soole-ja sapipõiespasmide korral, samuti menstruatsiooni reguleerimiseks. Vereurmarohi pärsib kasvajaid ja seda soovitatakse tarvitada pärast pahaloomulise kasvaja eemaldamist kui metastaaside arengut peatavat vahendit.
Vereurmarohu välispidine tarvitamine rajaneb tema mürgisusele. Värsket mahla ja peenestatut ürti kasutatakse soolatüügaste, konnasilmade ja tedretähtede eemaldamiseks, samuti kondüloomide kõrvetamiseks. Sel teel ravitakse söötraiga, paradontoosi, pärasoolepolüüpe, psoriaasi, furunkuloosi, sügelisi, sügelust tekitavaid nahahaigusi, haavu, podagrat, nahatuberkuloosi ja vähki. Neid kasutatakse ka surveloputuse tegemiseks trihhomonoosist põhjustatud kolpiidi ja emakakaela erosiooni puhul. Värsket ürti kasutatakse jämesoolepolüüpide raviks, mahla aga laste kurgupapilloomide korral.
Vereurmarohi on mürgine, seepärast tuleb väga täpselt pidada kinni annustest.
Vereurmarohupreparaate ei tohi anda lastele, rasedaile, langetõbistele, bronhiaalastma ja stenokardia põdejaile.



Vesihein

Stellaria media

Vesihein kasvab umbrohuna, sageli murusalt aedades, põldudel, niiskematel metsaservadel ja sihtidel, elamute ümbruses ja teede ääres. Vanasti ennustati vesiheina järgi ilma, ta oli baromeetri eest: kui õied ei avanenud enne kella 9 hommikul, siis võis oodata vihma. Käega katsudes tundub vesihein ka kuiva ilmaga märg olevat, sellest ka nimi vesi(hein). Vesiheina eluiga kestab vaid 3-4 nädalat, siis ta kuivab, kuid valminud seemneist kasvavad uued taimed, pealegi juurduvad maapinnaga kokkupuutuvad oksad, kasvatades uusi võrseid.

Vesihein on üheaastane rohttaim, mis kasvab 10-15 cm pikkuseks. Vars on harunenud, lamav või tõusev, kergesti murduv. Lehed on munajad, alumised lehed on rootsulised, ülemised rootsudeta. Väikesed valged õied on tähekujulised, pikkiide õierootsudega. Vesihein õitseb maist septembrini. Vili on piklik, munajas, paljuseemneline kupar, mis valmib augustis-septembris.

Ravimina kasutatakse ürti, mida kogutakse õitsemise ajal. Kuivatatakse temperatuuril mitte üle 40 °C. Säilitatakse klaas- või puunõus 1-2 aastat. Soovitav on kasutada värsket taime ja selle mahla.

Vesiheinapreparaatidel on põletikuvastane, hüpotensiivne, diureetiline, rahustav ja kasvajaid imendav toime, need peatavad verejooksu ja soodustavad haavade kinnikasvamist. Neid kasutatakse ka maksa-ja neeruhaiguste kompleksravis.

Neid võetakse sisse krooniliste maksahaiguste, sapi-ja põiekivitõve, kõrgvererõhutõve, südame isheemia, kasvajate, bronhi-ja kopsuhaiguste korral ning ateroskleroosi ärahoidmiseks.

Välispidiselt tehakse neist vanne jalgade tursete puhul.